

FASE DI POSSESSO DRIBBLING

Non senza tema di smentite, si potrebbe asserire che il Dribbling è il calcio, quello vero. E non a caso, del resto già nel 1700 in Inghilterra, il giuoco del calcio, allora praticato nei colleges, veniva chiamato col nome di "Dribbling Game".

Il calcio che giocavamo per strada, nei cortili, nelle parrocchie; la partita "a scartino" (non a caso la traduzione letterale di dribbling è proprio "scartare"), era un appuntamento quotidiano. Quella spasmodica ricerca "dell'uno contro uno", in spazi sempre più stretti, occupati col passar del tempo da sempre più numerosi amici; dal 3>3 si passava al 5>5 al 7>7, diminuiva lo spazio e il tempo a disposizione per l'esecuzione del gesto tecnico, si usava anche il muro o il marciapiede come sponda per l'uno-due, si cadeva ci si rialzava immediatamente, e tutto ciò per ore ed ore. Insomma c'era un naturale ed inconsapevole apprendimento della tecnica, delle capacità coordinative e condizionali, e tutto ciò in contrapposizione alla realtà odierna dove predomina, con la compiacenza dei genitori, la figura del "bimbo di appartamento" circondato da computer e playstation.

Ma torniamo al dribbling: questo elemento di tecnica applicata, pur essendo un comportamento puramente individuale, riveste nel contesto collettivo a livello tattico, un aspetto determinante, in quanto col dribbling si può acquisire **superiorità numerica**, e non solo, il Dribbling può anche essere considerato una valida contromossa al Pressing avversario in particolare a quello difensivo. Il dribbling è un'azione Psico-Fisico-Tecnica del calciatore, compiuta col preciso obiettivo di superare uno o più avversari mantenendo il possesso di palla.

I fattori che determinano quindi la predisposizione del calciatore a questo tipo di azione sono molteplici: **Tecnici-Coordinativi-Condizionali**, e non ultima la **Personalità** dell'individuo. La **Personalità** dell'individuo è un fattore importante e pluri-composito: le QUALITÀ PSICOLOGICHE ricoprono un ruolo fondamentale, il **calciatore intelligente**, capisce quando e dove effettuare il dribbling.

Ad esempio, durante un'azione di Pressing ultraoffensivo avversario, a ridosso della zona pericolosa, sarebbe molto rischioso effettuare il dribbling, potrebbe essere più opportuno optare per un lancio con l'intento di scavalcare la zona del Pressing. E' invece più consigliabile effettuare il dribbling in fase di finalizzazione, anche come contromossa al Pressing difensivo. Il "dribblatore" deve possedere **equilibrio emotivo, e fiducia in se stesso**, deve cioè essere conscio delle proprie possibilità senza però sopravvalutarsi.

Deve sapersi prendere delle **responsabilità** sapendo a cosa si espone, sia in senso positivo che in senso negativo. A tal proposito nei bimbi, con la dovuta progressività metodologica, sarà opportuno curare il dribbling partendo dal gesto fine a se stesso, anche attraverso l'uso di conetti ed evidenziatori, fino a giungere all'applicazione nella situazione di gioco, il tutto con spazi e tempi rapportati alle qualità e alle caratteristiche del bimbo.

E comunque è fondamentale incentivare già nelle "prime fasce", là dove ce ne fosse necessità, questo elemento di tecnica applicata, tenendo presente che la fantasia e la creatività del bimbo non deve essere "ingabbiata".

Come già abbiamo accennato in precedenza, il dribbling viene usato più frequentemente in fase di finalizzazione, oppure in situazioni di difficoltà, quando cioè il portatore di palla non ha alternative di passaggio.

In fase di finalizzazione può capitare che grazie ad un abile movimento d'allontanamento dalla linea palla porta delle punte, "il portatore" riesca a dare "scacco" al libero o al centrale difensivo, creando così un "uno contro uno". (Vedi figura 1)

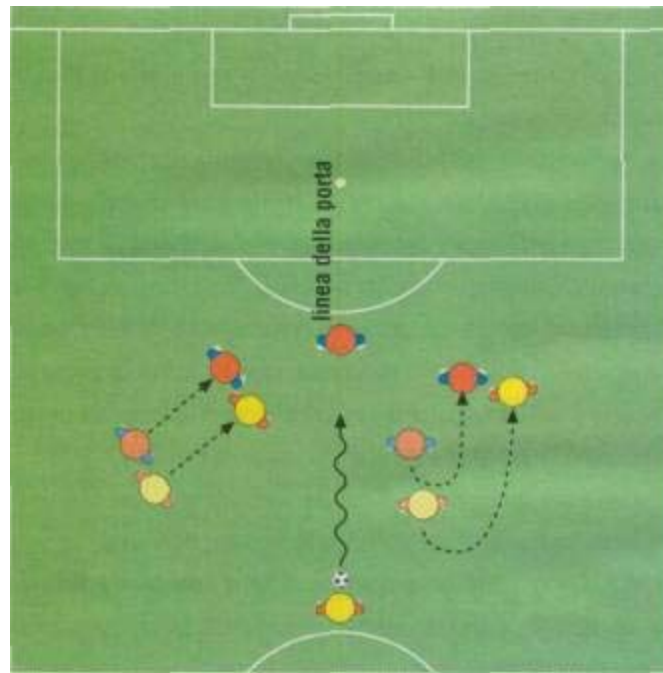


Fig. 1

In un contesto situazionale, sarà opportuno, dato anche l'aspetto estremamente personale del dribbling, dare solo alcuni "input" al dribblatore:

- Conoscenza del " lato debole" dell'avversario
- Nel puntare il difensore, l'attaccante deve cercare di acquisire più velocità possibile, senza peraltro pregiudicare il controllo della palla.
- Se il difensore si trova in posizione di "divaricata laterale", l'attaccante deve costringerlo con delle finte a mantenere un equilibrio precario e saltarlo così dalla parte dove è rimasto sbilanciato.
- Se il difensore assume una posizione "antero - posteriore", l'attaccante deve saltarlo sul piede più avanzato, nel momento in cui questi lo poggia a terra in modo da coglierlo " sbilanciato e in controtempo ".
- Deve mantenere possibilmente la copertura della palla.
- Non deve farsi portare verso zone esterne lontano dalla porta.

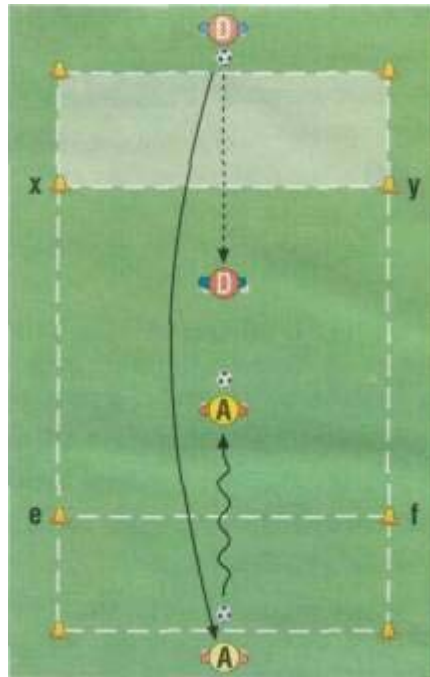


Fig. 2 - 7>7 nel rettangolo.

Il difensore (D) in possesso di palla effettua un "lancio " verso (A) che stoppa la palla e la guida cercando di acquisire velocità. Nel momento in cui oltrepassa la linea compresa fra i conetti (e ed f), il difensore (D) parte e lo aggredisce. (A) dovrà cercare di superare (D) passando all'interno dei due conetti (x ed y) calciando in porta dall'interno del rettangolo evidenziato (le cui dimensioni potranno essere progressivamente ridotte, per migliorare la velocità istantanea nel tiro in porta) (D) temporeggiando quando puntato da (A) non potrà oltrepassare la linea compresa fra i conetti (x ed y).

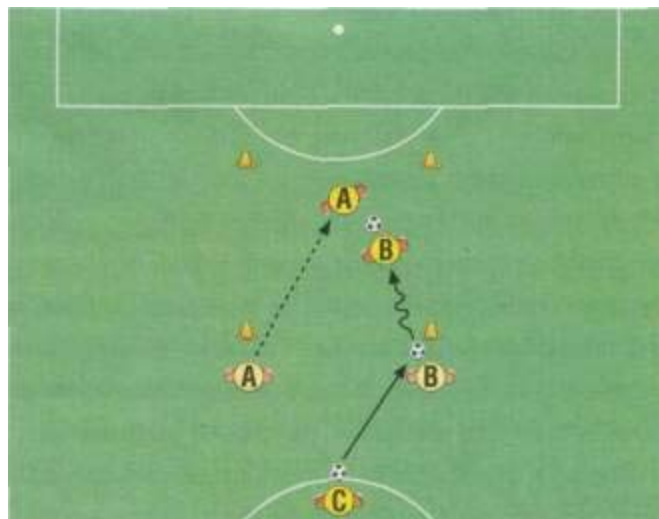


Fig. 3 -1>1 all'interno del quadrato.

(C) gioca la palla ad uno dei due giocatori (A o B), chi riceve la palla diventa attaccante e punta l'altro diventato difensore che va a posizionarsi sulla linea palla-porta.

La finta è parte integrante del dribbling. E' un movimento d'inganno, la cui caratteristica più importante è la verosimiglianza.

Può assumere le forme più varie ed essere effettuato con più parti del corpo (col tronco, con le gambe, col cenno della mano, anche con uno sguardo).

Le capacità coordinative che possono intervenire durante l'esecuzione del dribbling sono molteplici, eccone alcune:

- Capacità di **Differenziazione**:

E' la capacità di gradualizzare in modo preciso la forza da impiegare nella guida della palla.

- Capacità di **Reazione**:

E' la capacità di reagire il più rapidamente possibile ad un segnale, magari dopo aver effettuato una finta, e aver notato lo sbilanciamento dell'avversario, anticipando il suo intervento.

- Capacità di **Equilibrio**:

E' la capacità di mantenere il proprio corpo in condizioni ideali di appoggio al terreno, soprattutto da un punto di vista dinamico.

- Capacità di **Combinazione o Accoppiamento**:

E' la capacità di coordinare più gesti nella stessa azione (ad es:

finta e guida della palla).

- Capacità di **Adattamento e Trasformazione**:

E' la capacità del dribblatore di rispondere istantaneamente allo sbilanciamento dell'avversario, dopo aver eseguito una finta, con l'immediata esecuzione di una azione intenzionale (ad es: la guida della palla).

Determinanti nel Dribbling sono anche capacità condizionali come **Velocità e Forza**.

Soprattutto la velocità ricopre un ruolo importante, in particolar modo anche la **velocità di decisione**, che consentirà al calciatore di agire velocemente da un punto di vista psico - motorio: capire e decidere immediatamente che tipo di dribbling effettuare, è dote essenziale del dribblatore, come del resto lo è conseguentemente anche la **capacità di reazione**, che consentirà all'attaccante di eseguire il movimento il più rapidamente possibile.

L'atto di indirizzare intenzionalmente la palla verso la porta avversaria con l'obiettivo di segnare un goal. Questa potrebbe essere in sintesi la definizione del.....

TIRO IN PORTA

E' un elemento di tecnica applicata di fondamentale importanza perché rappresenta la finalizzazione, l'obiettivo di ogni situazione sia collettiva che individuale in fase di possesso. L'attaccante che conclude a rete, deve tener conto di alcuni parametri quali:

- La posizione della palla (la distanza dalla porta, la posizione più o meno decentrata rispetto alla porta, il contatto o meno della palla con il terreno).
- La situazione contingente riferita sia ad elementi soggettivi che oggettivi (posizione degli avversari, portiere compreso, dei compagni, condizioni metereologiche). Per l'esecuzione del tiro l'attaccante ha inoltre a disposizione tre opzioni:
- Il tiro cosiddetto di "potenza"
- Il tiro di "precisione"
- Il tiro in cui viene abbinato "potenza e precisione" Nel **Tiro in porta dalla lunga distanza** (20-25 m. circa dalla porta) tendenzialmente occorrerà imprimere al calcio la massima potenza, a discapito di una certa precisione, l'obiettivo minimo sarà quindi quello di centrare la porta, quello ideale, per i più bravi, di calciare la palla nello spazio tra palo e portiere. In questo caso il tiro potrà essere effettuato calciando con il collo pieno del piede.

L'approccio (o la rincorsa) dovrà essere diritto rispetto all'obiettivo. Per imprimere una traiettoria rasoterra, sarà opportuno, che al momento dell'impatto, il piede d'appoggio sia posizionato accanto alla palla e sulla sua stessa linea, in modo da consentire al calciatore di mantenere il corpo nel giusto equilibrio; la punta del piede sarà rivolta verso l'obiettivo.

La massima escursione della gamba, con la relativa oscillazione e la conseguente rapida distensione dell'articolazione del ginocchio, garantiranno la massima velocità d'impatto del piede calciante sul centro della palla, e conseguentemente, la maggior potenza possibile per il tiro in porta.

L'articolazione della caviglia dovrà **essere ben** bloccata, e la punta del piede tesa verso il basso.

Il tiro in porta potrà essere effettuato anche con l'esterno collo, soprattutto per sostituire l'arto "debole", la punta del piede d'appoggio sarà orientata leggermente verso l'esterno, per dar modo al piede calciante di "entrare" meglio tra palla e piede portante. Con il **calcio di "drop"** il tiro acquista la massima potenza, un accorgimento utile, sarà quello di tenere il piede d'appoggio leggermente più avanti rispetto alla linea della palla, in modo da tener bassa la traiettoria del tiro.

Le condizioni meteorologiche potranno influire sul tipo di esecuzione del tiro in porta:

In caso di forte vento, in direzione favorevole, sarebbe opportuno abusare del tiro dalla lunga distanza. Nel caso in cui il terreno di giuoco fosse bagnato, l'attaccante potrebbe calciare in porta in modo da far toccar terra alla palla proprio dinanzi al portiere; questa, rimbalzando sul terreno viscido, "schizzerebbe" verso la porta, creando all'estremo difensore non pochi problemi.

In altre situazioni, all'attaccante potrebbe capitare, al momento del tiro, di vedere il portiere in una presa di posizione più avanzata. Quindi:

Velocità di decisione nel trasformare "il piano", già predisposto a livello mentale, ed anziché calciare di sola "potenza", optare per **un** tiro atto a scavalcare il portiere, abbinando "potenza e precisione", tutto ciò diventerebbe più facilmente attuabile con la palla sollevata dal terreno.

Nel **Tiro in porta dalla media distanza** (15-20 m. circa dalla porta), oltre ad un calcio di "potenza" che, data la minor distanza dalla porta, potrà acquisire requisiti di maggior precisione, il calciatore, potrà calciare anche con **l'interno collo** del piede, in modo da conferire al proprio tiro una miscela di potenza e precisione. Nel calcio di interno collo, l'approccio sulla palla sarà obliquo rispetto all'obbiettivo, prendendo posizione dalla parte opposta del piede con cui si calcia.

Il piede d'appoggio dovrà essere posizionato sulla stessa linea, ma più distante dalla palla rispetto al calcio di collo pieno, in modo da consentire, alla gamba portante, di piegarsi e alla gamba calciante di distendersi.

Questo tipo di calcio consentirà all'attaccante, sempre che ne abbia il tempo, dato che ci troviamo nella "zona calda" del campo, di indirizzare più facilmente la palla verso un angolo della porta, ricorrendo talvolta anche al tiro "ad effetto".

Più precisione, meno potenza, più potenza meno precisione. L'ideale conclusione: **la massima precisione con più potenza possibile.**

Il **Tiro in porta dalla breve distanza** (entro l'area di rigore), può essere effettuato sia con il collo che con l'esterno collo del piede, utilizzando la massima "potenza", in modo da poter "anticipare" il gesto tecnico del portiere. A tal fine può essere utilizzato, data la rapida oscillazione, anche il calcio con la punta del piede, che, oltre ad essere usato per anticipare l'intervento dell'avversario anche durante una mischia, potrà essere usato in caso di terreno fangoso.

Per il tiro in porta "di precisione" è possibile cercare il goal anche col calcio di **interno piede**, che conferisce al tiro in porta la massima precisione, dato che si va a colpire la palla con la superficie più ampia del piede. (Il tiro del 4-3 di Rivera in Italia-Germania di Mexico 70 è ancora nelle menti di tutti noi). Il tiro in porta con l'interno del piede non garantisce però molta potenza, in quanto dispone di un'oscillazione della gamba calciante limitata, ed il movimento è privo della distensione dell'articolazione del ginocchio.

E' sconsigliabile il tiro, se il portiere in uscita chiude lo "specchio" della porta, o se comunque un difensore si pone sulla linea palla-porta, sarà preferibile saltarlo in dribbling o effettuare un passaggio ad un compagno.

CONSIDERAZIONI GENERALI

Nei tiri da posizione decentrata, da media e lunga distanza, sarà opportuno che l'attaccante "cerchi" il secondo palo, cosicché, se la palla finisse fuori dallo "specchio" della porta, il tiro potrebbe diventare un passaggio per un compagno che arrivi esternamente da dietro.

Quindi da sinistra l'attaccante calcerà col collo del piede sinistro, e da destra, col collo del piede destro. Se l'attaccante dovesse convergere al centro da destra verso sinistra, calcerà di sinistro, e viceversa, se dovesse muoversi da sinistra verso destra, calcerà col piede destro, anche nell'eventualità di anticipare l'intervento di un difensore. Sui calci di punizione diretti nella "zona calda"; per scavalcare la barriera e indirizzare la palla in porta lontano dalla portata del portiere, l'attaccante calcerà col piede sinistro da destra, e viceversa col piede destro da sinistra.

Da breve distanza, l'attaccante potrebbe cercare anche il primo palo: calciando forte sotto la traversa, se il portiere non dovesse rimanere in piedi, potrebbe essere goal. E data la minor distanza dal primo palo, con una rapida escursione e oscillazione, l'attaccante potrebbe comunque anticipare l'intervento dell'estremo difensore. Il tiro in porta in porta può essere effettuato anche di testa.

Su cross da fondo campo, sarà opportuno che l'attaccante non si faccia attrarre troppo dalla palla, il trovarsi troppo in anticipo all'appuntamento con essa, lo potrebbe costringere a colpire di testa indietreggiando.

Il comportamento ideale sarebbe quello di andare in corsa sulla palla partendo da dietro, con i conseguenti vantaggi:

- Poter saltare più in alto - imprimere più potenza nel colpo di testa - un più ampio campo visivo con la conseguente possibilità di indirizzare meglio la palla.
- Poter andare in anticipo per una deviazione in porta. A conclusione della "fase di possesso" ecco alcune esercitazioni "nel triangolo" che hanno come obiettivo sia il tiro in porta che lo smarcamento e il passaggio.

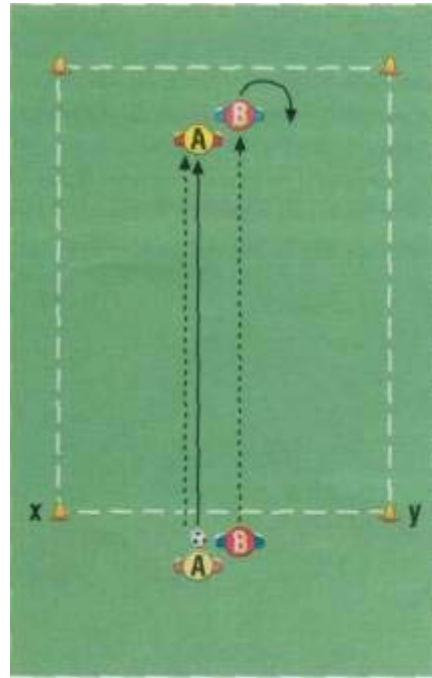


Fig. 4 - (A) in possesso di palla è posizionato alle spalle di (B) e calcia nel rettangolo. (B) come vede passare la palla parte per raggiungere la palla e fungerà da attaccante mentre (A) che sarà il difensore scatterà successivamente a sua volta. (B) dovrà cercare di voltarsi a dribblare (A) e condurre la palla tra i due conetti (X e Y).

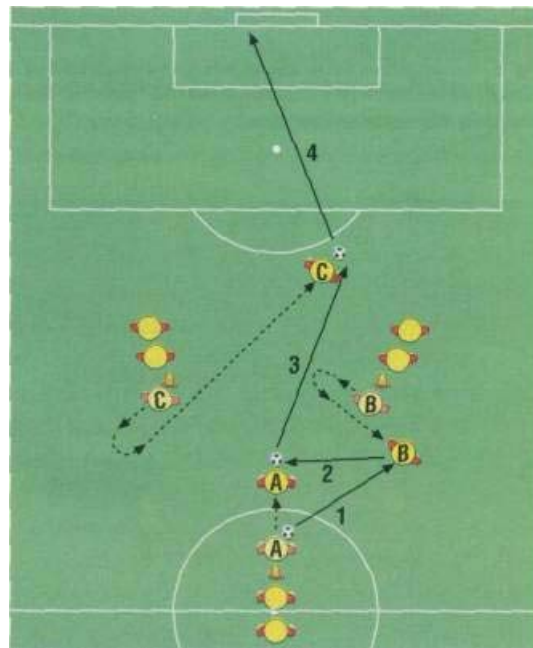


Fig. 5 - Il tempo del primo passaggio è dettato dal contromovimento di (B) che finge la profondità per poi venire in appoggio verso (A) muovendosi in diagonale e avendo l'accortezza di orientare il corpo nella direzione verso la quale intende proseguire l'azione. (A) da a (B) che gli restituisce la palla. Contemporaneamente (C) che aveva finto a sua volta di venire in appoggio effettua una corsa in diagonale per ricevere il passaggio in profondità di (A) per poi andare al tiro in porta, calciando di dx incrociando sul secondo palo.

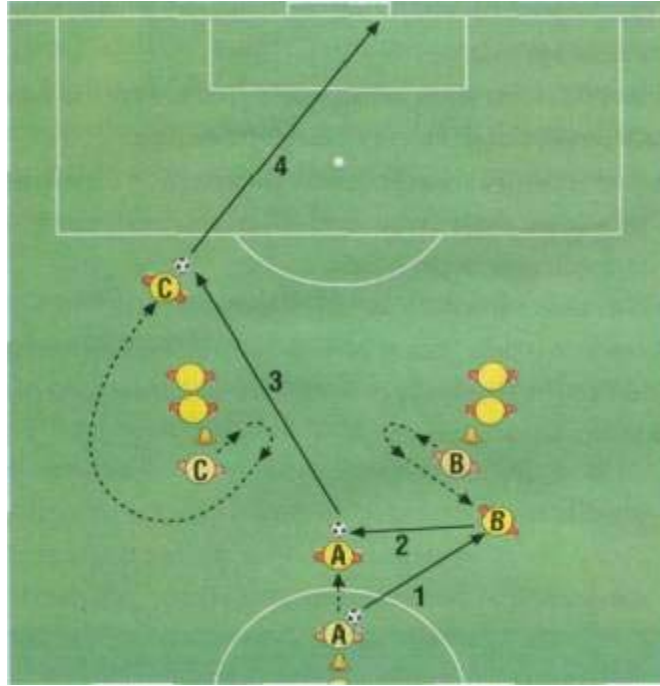


Fig. 6 - Variante dell'esercitazione descritta nella figura 4, con (C) che finge di muoversi in profondità, per poi effettuare un movimento a "mezzaluna" andando a calciare in porta di collo sul secondo palo.

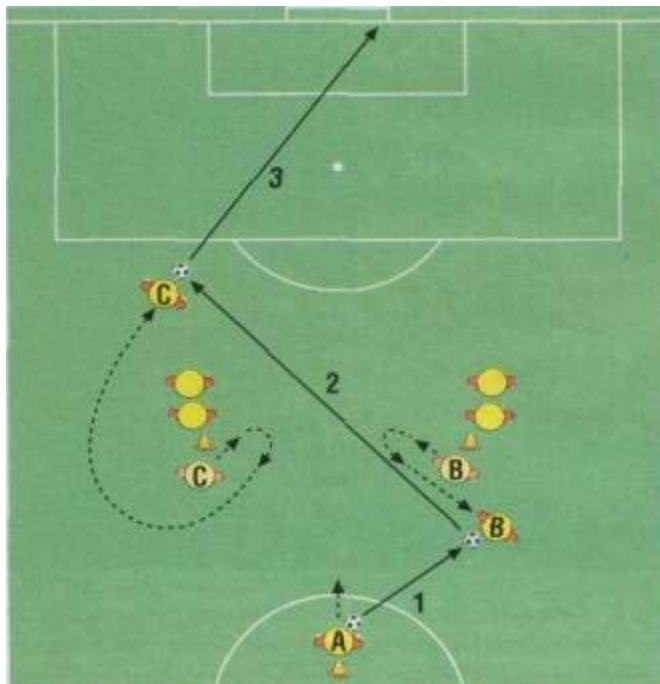


Fig. 7 - tempo del primo passaggio è dettato dal contromovimento di (B) che anziché restituire la palla ad (A) di interno collo effettua un passaggio in profondità per (C) che nel frattempo ha effettuato un contromovimento a mezzaluna. (C) calcerà in porta sul secondo palo.

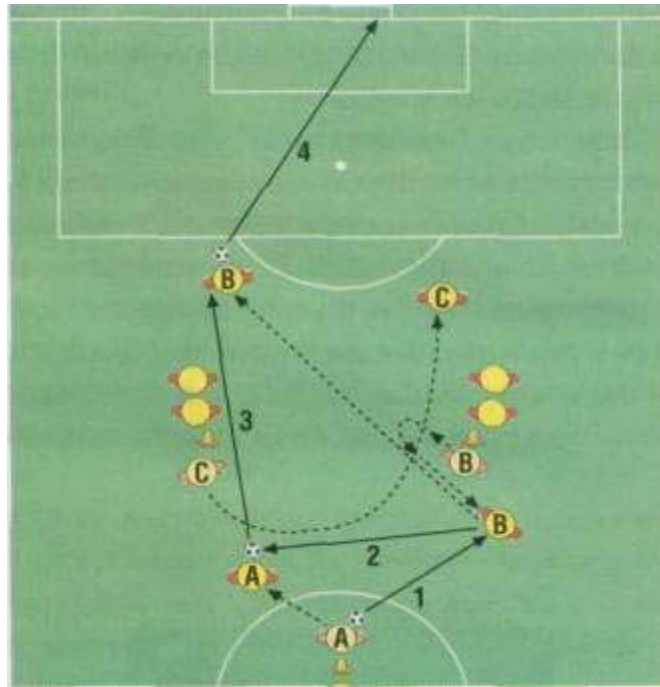


Fig. 8 - Il tempo del primo passaggio è dettato al solito dal contromovimento di (B) che viene a ricevere muovendosi in diagonale. (B) restituisce ad (A) mentre (C) effettuando un ampio movimento a mezzaluna, funge da esca. (A) può effettuare così un passaggio in profondità per (B) che muovendosi in diagonale va a concludere con un tiro sul secondo palo. Alternativa: il passaggio di (A) verso (C).

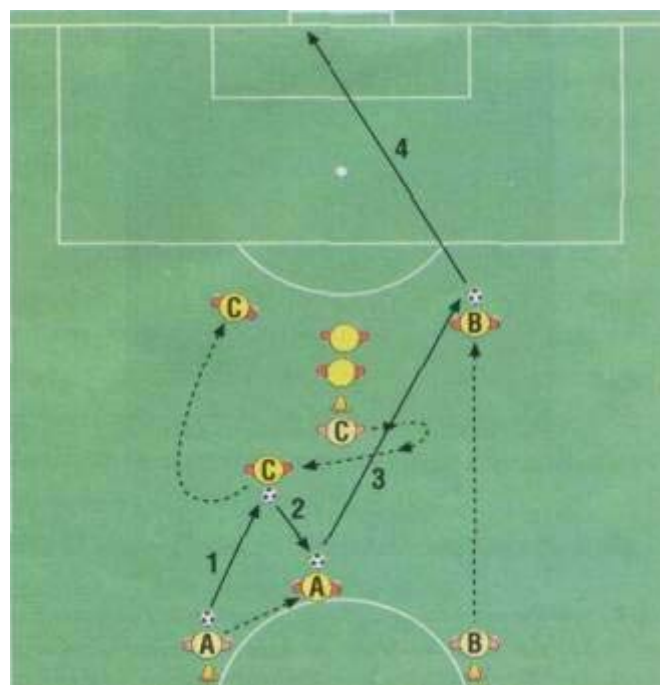


Fig. 9 - Il tempo del primo passaggio è dettato al solito dal contromovimento di (C). (A) passa a (C) che restituisce ad (A) che effettua un passaggio in profondità per (B) che si inserisce partendo da dietro la linea della palla.